BON À SAVOIR

Le traumatisme psychique dépend davantage du vécu subjectif durant l'événement que de la gravité objective de celui-ci. En d'autres termes, certaines personnes peuvent vivre des choses effroyables et très bien s'en remettre, alors que d'autres vont être traumatisées par des événements plus «anodins». Un «banal» arrachage de sac chez une personne âgée peut, par exemple, avoir des conséquences psychiques désastreuses.

TRAUMATISÉ(E)?

Catastrophe naturelle, accident de voiture, incendie, agression, viol… De tels événements peuvent traumatiser. Galvaudé et un peu vite utilisé, ce terme recouvre pourtant une réalité bien précise. Comme l'explique Étienne Vermeiren, psychologue et responsable du Centre de référence pour le traumatisme psychique, «un traumatisme, c'est lorsque nous sommes confrontés à un événement soudain, brutal, imprévu qui nous confronte à la réalité de la mort, la nôtre ou celle d'autrui. C'est plus que la peur de mourir; la personne traumatisée a quasiment le sentiment d'être déjà morte…»

Un traumatisme est plus qu'un moment de peur. C'est une véritable blessure psychique, qui peut poursuivre la personne pendant des années et affecter profondément son existence. Heureusement, il est possible de prévenir et de «soigner» les traumatismes

CANDICE LEBLANC

© Corbis

RENSEIGNEMENTS >> Le Centre de référence pour le traumatisme psychique se situe aux Urgences et à la Résidence (place Carnoy). // Tél.: 02 764 21 21 (pour les urgences) et 02 764 21 60 (pour les consultations).

Vous n'êtes pas seul(e)...

Un interminable cauchemar...

S'il n'est pas détecté et pris en charge, le traumatisme peut déclencher, à plus ou moins long terme, un syndrome de stress post-traumatique (SSPT). «Tout vous rappelle l'événement. Un reportage au JT, un bruit dans la rue... Vous avez des flashs, vous faites des cauchemars, le souvenir de ce que vous avez vécu repasse en boucle dans votre esprit. Pour le contrer, vous mettez en place des stratégies d'évitement qui peuvent se traduire par des comportements addictifs (alcool, drogues, etc.) ou de fuite (vous évitez tous les lieux qui vous rappellent le traumatisme), des dépressions, etc.» Avec tous les symptômes qui les accompagnent: troubles du sommeil, de la concentration ou de la mémoire, hypervigilance, irritabilité, crise d'angoisse, sensation d'oppression, d'étouffement... Autant d'éléments qui ont forcément un impact sur la vie professionnelle, familiale, affective et sociale de la victime.

En amont et en aval

À ce stade, seules la prise en charge par des professionnels du traumatisme (psychologues, psychiatres, etc.) et la mise en mots de cette souffrance peuvent aider à s'en libérer. À Saint-Luc, c'est le rôle du Centre de référence pour le traumatisme psychique. «Notre mission commence aux Urgences, où nous essayons de repérer les patients potentiellement traumatisés», explique Étienne Vermeiren. «Nous essayons de les revoir rapidement, plusieurs fois si nécessaire, afin de désamorcer un éventuel SSPT. Mais nous proposons également des consultations spécialisées à la Résidence[1]. Car si un certain nombre de nos patients viennent directement de Saint-Luc, la majorité nous sont adressés par l'extérieur.»

Des proches souvent maladroits

Prendre en charge un patient traumatisé implique aussi de s'occuper de ses proches. «L'entourage est souvent perplexe et démuni face à ses réactions. Soit ils sont surprotecteurs, soit, au contraire, ils banalisent ou minimisent la situation («Ce n'est pas si grave!»). Or, dans les deux cas, la personne ne se sent pas reconnue dans sa juste souffrance. Résultat, elle se renferme encore un peu plus sur elle-même.» Ce qui ne fait qu'aggraver le problème... //

[1] La Résidence, située place Carnoy, en face des Cliniques, abrite les consultations du Service de psychiatrie de Saint-Luc.

PRÉVENIR LES TRAUMATISMES?

On entend souvent à la télé ou à la radio que suite à un événement tragique (un incendie, un meurtre, etc.), une cellule de crise et de soutien psychologique se rend sur place. «Le premier jour, les gens, sous le choc, sont souvent incapables de tenir un discours sur leurs émotions. Il est donc illusoire de penser que les psychologues, sur le terrain d'une catastrophe ferroviaire par exemple, vont parvenir à enrayer tout risque de traumatisme. Par contre, nous savons d'expérience que notre présence diminue ce risque. A contrario, notre absence l'augmente...»

© Coralie Cardon

Étienne Vermeiren est psychologue et responsable du Centre de référence pour le traumatisme psychique de Saint-Luc.

LE VIOL, UNE PRISE EN CHARGE SPÉCIALE

Sans surprise, les agressions sexuelles font partie des événements les plus potentiellement traumatiques. À Saint-Luc, les personnes victimes de viol font l'objet d'un protocole spécifique. Psychologue, gynécologue, infectiologue, infirmières et policiers, tout le monde se mobilise pour ménager la victime au maximum. Par exemple, afin de limiter les lieux et les déplacements, la police enregistre sa plainte au sein même de l'hôpital, et non au commissariat.

© iStockphoto

© Coralie Cardon

DES MÉTIERS À RISQUE

Policiers, pompiers, militaires, journalistes et, bien sûr, soignants sont autant de professions où le risque de traumatisme est particulièrement élevé. À Saint-Luc, pour le diminuer, le personnel médical et paramédical a accès à des groupes de parole (voir Saint-Luc Magazine n°8), une écoute anonyme, une cellule de crise en cas de (gros) problème dans un Service...